

厚焼き玉子

みぞれ

・材料 2人分

- ・玉子 3コ ・ にんじん 60g ・ みつば 3本
(にんじんのあんかけ材料)
 - ・ だし 150ml ・ みりん 大さじ1 ・ 塩 小さじ $\frac{1}{3}$
 - ・ 片栗粉 ・ 水 各 大さじ $\frac{1}{2}$
(厚焼き玉子用だし)
 - ・ だし 45ml ・ さとう 大さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1
- サラダ油 適量

・作り方

1. にんじんは、すりおろし、みつばは 7cmの長さに切る
2. 鍋に、にんじんとあんかけ用のだし、みりん、塩を入れて中火にかけて、煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
3. ボウルに玉子を溶きほぐし、みつばと玉子用だしを加えてよく混ぜ合わせる
4. 玉子焼き器を強めの中火にかけ、サラダ油をフッパンペーパーでぬってなじませる。
玉子を3回に分けて流し、そのつど手前に巻いて厚焼き玉子を作る。一口大に切って器に盛り、にんじんのあんかけをかける